O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108



Кандидат педагогических наук, профессор
М.Н. УМАРОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

БЫСТРОТА – КАК КОМПОНЕНТ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация

Материалы исследований показали, что в двигательной деятельности человека в быту, на производстве, в спорте большое значение имеют сложные реакции, характеризующиеся комплексной деятельностью анализаторов (зрительного, слухового и др.). Комплексная сенсорная деятельность позволяет на основе информации от отдельных анализаторов формировать целостное представление относительно положения тела в пространстве и времени и эффективно реагировать адекватной формой поведения, осуществляя взаимодействия с предметами, спортивными снарядами, партнёрами и соперниками. Именно от точности оценки движений во времени и пространстве зависит своевременность и адекватность реагирования на постоянно и быстро изменяющиеся ситуации.

Ключевые слова: *физический потенциал, быстрота, функциональных систем организма, физические качества, двигательная деятельность, генетические факторы.*

Annotation

Тадқиқот материаллари шуни кўрсатдики, инсоннинг кундалик ҳаётдаги, ишлаб чиқаришдаги ва спортдаги ҳаракат фаолиятида анализаторларнинг (кўриш, эшитиш ва бошқалар) мураккаб фаолияти билан тавсифланадиган мураккаб реакциялар муҳим аҳамиятга эга. Комплекс сезги фаолияти алоҳида анализаторлардан олинган маълумотлар асосида тананинг фазо ва вақтдаги ҳолати ҳақида яхлит тасаввурни шакллантиришга имкон беради. Бу эса предметлар, спорт анжомлари, ҳамкорлар ва рақиблар билан ўзаро таъсирни амалга оширишда хулқ-атворнинг мос шаклида самарали жавоб қайтаришга ёрдам беради. Айнан вақт ва фазода ҳаракатларни аниқ баҳолаш доимо ва тез ўзгариб турадиган вазиятларга ўз вақтида ва тегишли тарзда муносабат билдиришни таъминлайди.

Калит сўзлар: *Жисмоний салоҳият, тезлик, организмнинг функционал тизимлари, жисмоний хусусиятлар, ҳаракат фаолияти, генетик омиллар.*

Research findings have demonstrated that complex reactions, characterized by the integrated activity of various sensory systems (visual, auditory, etc.), play a crucial role in human motor activities across everyday life, work, and sports. This complex sensory activity enables the formation of a comprehensive understanding of the body's position in space and time, based on information from individual sensory systems. As a result, individuals can effectively respond with appropriate behavior, interacting with objects, sports equipment, partners, and opponents. The accuracy of assessing movements in time and space directly influences the timeliness and adequacy of responses to constantly and rapidly changing situations.

Key words: *Physical potential, speed, functional systems of the organism, physical qualities, motor activity, genetic factors.*

Актуальность. Согласно материалов исследования ведущих теоретиков спорта высших достижений, а именно, В.Ю. Верхошанского [1], В.М. Зациорского [2], Л.П.Матвеева [4], В.Н. Платонова [6] человек от природы наделен свойствами, которые относят к так называемой физической сфере - «телесной, плотской» или «относящейся к деятельности мышц, мускулов у живых существ». Совокупность таких свойств составляет физический потенциал. Его компонентами являются: вес тела, рост, длины рабочих рычагов, геометрия масс частей тела, состав массы тела, количество и соотношение мышечных волокон определенных типов, уровни развития функциональных систем организма, наличие и запас «энергонесущих» веществ и др.

Задача исследования. По мнению Ю.В. Верхошанского [1], В.Б.Иссурина [3], Н.Г.Озолин [5], М.Н.Умарова [7] кроме морфофункциональных, компонентов в состав физического потенциала входят особые качественные признаки его проявления в процессе жизнедеятельности. Их называют «физическими качествами», что, вероятно, вполне допустимо, поскольку они отражают состояние физической сферы человека, которая принципиально может не зависеть от его воли или сознания, а складывается под влиянием лишь генетических, бытовых факторов или «неосознаваемых» воздействий извне – например, электро-или биомеханической стимуляции [2,4,6].

Для спортсмена важны способности не просто демонстрировать фигуру, большую мышечную массу на подиуме (это у дел культуристов), а результативно использовать ее в специфической двигательной деятельности, в конкретной борьбе со спортивным снарядом (ядром, диском, штангой), силами земного притяжения и инерции, и др.

В связи с этим человек должен обладать не столько потенциалом физическим, сколько двигательным. А это не одно и то же и даже не имеет пропорциональной зависимости. Совершенно ошибочно представление: чем больше потенциал физический, тем больше и двигательный. Более того, физический потенциал может стать помехой для проявления потенциала двигательного. Это не сложно понять, если вспомнить, что более тяжелую фигуру труднее сдвинуть с места и быстрее разогнать, а затем затормозить ее движением или перевести на другой путь или на другую траекторию. В научных исследованиях В.М. Зациорского [2] есть убедительные свидетельства того, что, например, с увеличением веса тела относительные результаты в проявлении силы уменьшаются.

В связи с этим двигательный потенциал следует рассматривать как совокупность способностей осуществлять деятельность с заданными параметрами и в определенных (ограниченных определенными рамками) условиях. Утрированно можно сказать, что двигательный потенциал - это совокупность

способностей реализовать физическую подготовленность в заданных условиях деятельности.

Проявление двигательного потенциала имеет такое большое количество форм, видов и уровней реализации, что возникает необходимость рассмотреть по крайней мере основные.

К физическим качествам относят силу, быстроту, гибкость, выносливость и ловкость. При этом используется довольно большое количество их обобщающих определений, среди которых наиболее приемлемыми нам представляются следующие:

Сила – это любая способность человека напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия вопреки препятствующим силам тяжести, инерции, сопротивлению внешней среды и т.д. (Л.П. Матвеев, 2010).

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени (В.М. Зациорский, 2019; В.Ю. Верхошанский, 2021).

Гибкость – это свойство телесных структур (мышц, связок, суставных сумок, кожи) поддаваться растягиванию без нарушения их целостности. Мерой этого свойства является амплитуда движения в суставе.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности (проще – продолжать работу, несмотря на утомление).

В качестве важной ремарки необходимо отметить, что понятие «выносливость» нельзя отождествлять (или путать) с понятием «работоспособность», под которой следует понимать способность длительное время сохранять высокое качество деятельности (а не просто много и «бестолково» работать).

Ловкость относят к группе физических качеств, но это правомерно лишь отчасти, поскольку ловкость представляет не столько физическую, сколько двигательную сферу, отражающую способности использовать физический потенциал (В.Н.Платонов, 2022).

В процессе занятий физическими упражнениями состояние компонентов физического потенциала меняется с помощью специально подобранных упражнений и режимов их применения. Можно уменьшить или увеличить вес тела, изменить соотношение жировой и мышечной массы, «построить» фигуру за счет изменения пропорций тела и геометрии масс, развить сердечную мышцу и увеличить объем легких, «накачать» мышцы и т.п. И это все может быть одной из задач физического воспитания. Причем как для тех, кто заботится только о своем здоровье, так и для тех, кто избрали физическое воспитание в качестве средства двигательного совершенствования. Однако во втором случае физического потенциала оказывается недостаточно.

Для спортсмена важны способности не просто демонстрировать фигуру, большую мышечную массу на подиуме (это у дел культуристов), а результативно использовать ее в специфической двигательной деятельности, в конкретной борьбе со спортивным снарядом (ядром, диском, штангой), силами земного притяжения и инерции, и др.

В связи с этим человек должен обладать не столько потенциалом физическим, сколько двигательным. А это не одно и то же и даже не имеет пропорциональной зависимости. Совершенно ошибочно представление: чем больше потенциал физический, тем больше и двигательный. Более того, физический потенциал может стать помехой для проявления потенциала двигательного. Это не сложно понять, если вспомнить, что более тяжелую фигуру труднее сдвинуть с места и быстрее разогнать, а затем затормозить ее движением или перевести на другой путь или на другую траекторию. В научных исследованиях есть убедительные свидетельства того, что, например, с увеличением веса тела относительные результаты в проявлении силы уменьшаются (В.М. Зациорский, 2016).

В связи с этим двигательный потенциал (ДП) следует рассматривать как совокупность способностей осуществлять деятельность с заданными параметрами и в определенных (ограниченных определенными рамками) условиях. Утрированно можно сказать, что ДП - это совокупность способностей реализовать ФП в заданных условиях деятельности.

Проявление ДП имеет такое большое количество форм, видов и уровней реализации, что возникает необходимость рассмотреть по крайней мере основные.

Второй компонент двигательного потенциала - быстрота. Как аналог этого термина часто используют другой - скоростные качества (или способности). Такую замену можно признать допустимой лишь с определенной долей условности, поскольку с помощью этого термина выражают способности быстро преодолевать расстояния, быстро разбегаться и

т.п. Но это допустимо (и то с оговорками) лишь на бытовом уровне, ибо приводит к такому нонсенсу, когда способность человека быстро разбегаться отождествляют с функциональным качеством быстроты. Например, употребляют выражения «стартовая» или «дистанционная» быстрота (или относят ее к скоростно-силовым качествам), хотя это всего лишь способности спринтера реализовать функциональные качества быстроты в структуре специфической деятельности.

Некорректны такие выражения и потому, что термин «скорость» (и производные от него, относящиеся к движению) отражает отношение пройденного расстояния к затраченному на это времени и измеряется в м/с, км/ч и т.п.; тогда как быстрота отражает протекание во времени какого-либо двигательного действия без учета пространственных параметров (расстояния, амплитуды) и измеряется в секундах, минутах и т.п.

В аналитическом же плане целесообразно говорить о видах быстроты и способностях проявлять их в конкретных ситуациях, условиях и в двигательных задачах.

Представление о них дает схема.

Если иметь в виду (а иметь в виду следует!) морфофункциональную и физиологическую основу быстроты, то она предопределена:

быстротой формирования эффекторного сигнала;

силой и частотой нервных импульсов к мышцам, которые должны быстро сработать;

3) быстротой прохождения центрального сигнала по проводящим путям к мышцам;

4) запуском энергетических процессов (в частности, расщепления АТФ, а в повторных действиях - и ее ресинтеза на требуемомуровне) и возбуждением механической активности мышцы;



Схема - 1. Виды быстроты, их максимальные значения и взаимосвязи у спортсменов

5) собственно скоростными свойствами мышц (соотношением быстрых и медленных волокон и содержания в мышцах АТФ).

При этом оказывается, что в значительной степени быстрота (как функция организма) зависит от подвижности нервных процессов (В.М.Зациорский, 2019), а этот фактор предопределен генетически и повлиять на него практически нельзя.

Но ведь быстроту развивают. За счет чего?

1. За счет улучшения реагирования на стартовый сигнал. А это всего лишь опыт и некоторое предугадывание момента его появления - не важно, на старте легкоатлетического бега, или в лаборатории - при исследовании зрительно-моторных, слухо-моторных или сенсомоторных реакций.

Однако, по данным В. М. Зациорского[2], Н.Г. Озолина[5] повысить результат реагирования удается лишь в пределах сотых долей секунды. Это, вероятно, имеет значение для старта спринтера, но вряд ли существенно повлияет на результат бегуна-марафонца или на выполнение комбинации гимнаста, фигуриста.

За счет улучшения скоростных свойств. Этого удается добиться в результате специальной скоростно-силовой тренировки, которая совершенствует и морфологические структуры мышц, и механизмы управления их работой.

Следует заметить, что наблюдается весьма существенный прирост результатов в отягощенных движениях, но мало заметны улучшения в движениях «безнагрузочных».

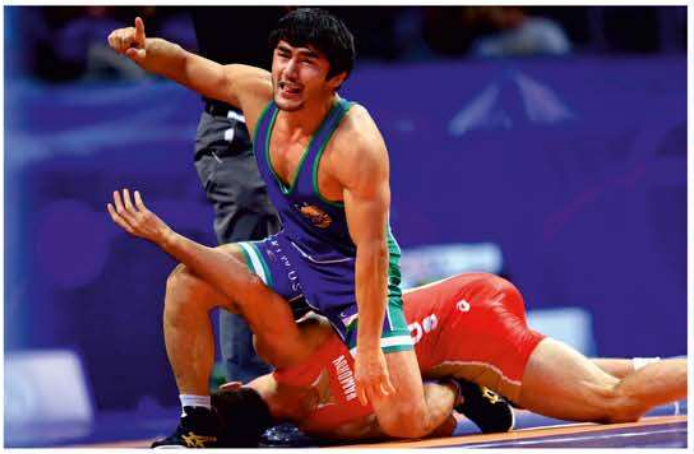
3. За счет формирования специальных двигательных умений и навыков, которые отличаются огромным количеством форм, практически не связанных друг с другом и требующих соответствующего обучения.

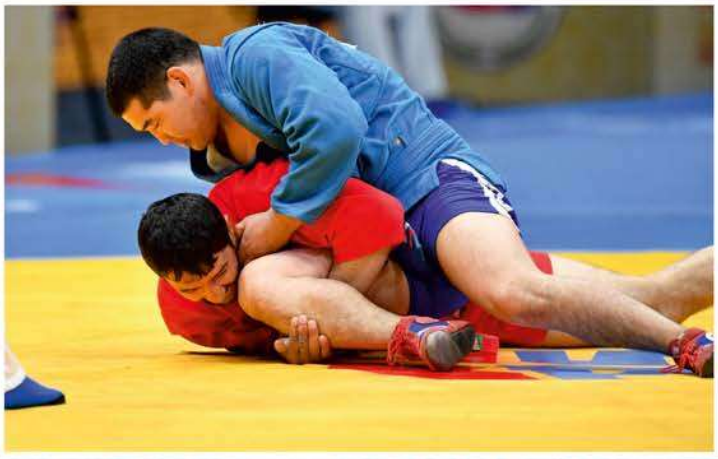
Литература:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021. –332 с. : ил
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. –М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. Москва: Советский спорт, 2010. -288 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры/ Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: АльянС, 2017. -480 с.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. «СПОРТ» /В.Н.Платонов. - М.: 2022. -656 с.: ил.
7. Умаров М.Н. Система тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. [Учебное пособие] – Т. Makon savdo print»: 2024. -227 стр.


IBA
2








UZB
ARM

